

# CUIDADOS NUTRICIONAIS PARA PESSOAS COM DCP

**DISCINESIA CILIAR PRIMÁRIA**



**ARACIEL MOUTINHO**  
2023

# AVISO LEGAL

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Todos os esforços foram feitos para tornar este e-book o mais completo e preciso possível.

No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação.

Portanto, este e-book deve ser usado como um guia - não como a fonte final.

O objetivo deste e-book é educar. A autora não garante que as informações contidas neste e-book sejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

A autora não têm responsabilidade para com qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado direta ou indiretamente por este e-book.

Procure sempre a orientação de um profissional de nutrição ou médico especializado de sua confiança.

[@bronquiectasia.com.br](https://www.bronquiectasia.com.br)

# INTRODUÇÃO

A DCP é uma doença que compromete a função respiratória deixando os pacientes vulneráveis a infecções. O esforço empregado na respiração promove maior gasto energético, sendo assim, esses pacientes podem apresentar perda de peso não intencional.

O objetivo principal do cuidado nutricional é manter o peso adequado desses pacientes, e para isso é necessário atendimento personalizado que permitirá avaliar anamnese, exames laboratoriais e físico, para posteriormente tomar a melhor conduta.

# CARBOIDRATOS

# CAPÍTULO 1

Devido ao maior gasto energético é necessária uma alimentação com maior aporte calórico, fazendo ingestão de boas fontes de carboidratos, lipídeos (gorduras) e proteínas e repor vitaminas e minerais em caso de déficit.

Os **carboidratos** sendo consumidos com moderação e na forma integral, possuem quantidade boa de nutrientes podendo ser transformados em energia.

## Exemplos:

- arroz,
- pães e massas integrais,
- aveia,
- mandioca,
- inhame,
- batata,
- batata doce,
- leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilha, soja) e
- etc



# PROTEÍNAS

## CAPÍTULO 2

As **proteínas** são essenciais para construção das células e fornecimento de energia.

As que atuam de maneira eficiente para recuperação e conservação da saúde são as de origem vegetais.

### Exemplos:

- feijão,
- lentilha,
- grão-de-bico,
- tofu,
- quinoa,
- ervilha,
- nozes,
- sementes (chia, soja, gergelim, etc.),
- leites,
- vegetais (de soja ou amendoas),
- brócolis,
- espinafre,
- aspargo e
- etc

# LIPÍDEOS

## CAPÍTULO 3

Os **lipídeos** também fornecem energia e são importantes para o adequado funcionamento do organismo.

Importante ressaltar que devemos consumir as gorduras boas (insaturadas).

### Exemplos:

- gorduras boas vindas do reino vegetal presentes em óleos vegetais,
- azeite,
- abacate,
- sementes (de gergelim, linhaça, chia, girassol, abóbora),
- oleaginosas (nozes, amendoim, castanhas, amêndoas),
- óleo de peixes de água fria,
- peixes gordurosos e
- ômega 3 e 6

Os ácidos graxos essenciais, ômega 3 (ácido linoleico) e ômega 6 (ácido linolênico), gorduras poliinsaturadas, não são produzidos pelo organismo sendo necessário que estejam presentes na alimentação diária.

### **Fontes alimentares:**

- **sementes moídas de linhaça,**
- **nozes,**
- **soja,**
- **salmão,**
- **atum,**
- **bandejo,**
- **linguado,**
- **gérmen de trigo,**
- **aveia,**
- **sementes (linhaça, girassol, chia, abóbora) e**
- **óleo de canola**



# *Atenção!*

A **escolha correta** dos alimentos deve ser observada, uma vez que a ingesta inadequada pode acarretar outros problemas, como:

- hipertensão,
- diabetes tipo 2 e
- dislipidemias (níveis elevados de gorduras no sangue).

# *Importante!*

- Avaliar a necessidade de ingestão de suplementos que deem um maior aporte calórico para os pacientes que apresentem maior dificuldade em atingir o peso ideal apenas com a alimentação;
- Avaliar os efeitos dos medicamentos utilizados pelos pacientes, no intuito de evitar implicações ao quadro e realizar o cuidado nutricional adequado;
- Se necessário, para melhorar a disposição e imunidade, podem ser prescritos fitoterápicos que ajudam na adequação do organismo aos fatores estressantes, físicos e psicológicos.

PASSO A PASSO

# CAPÍTULO 4

De modo geral, esses pacientes devem:

## 4.1 Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação

Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos in natura ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.



Variedade significa alimentos de todos os tipos:

- **grãos,**
- **raízes,**
- **tubérculos,**
- **farinhas,**
- **legumes,**
- **verduras,**
- **frutas,**
- **castanhas,**
- **leites,**
- **ovos e**
- **carnes**

E variedade dentro de cada tipo:

- **feijão,**
- **arroz,**
- **milho,**
- **batata,**
- **mandioca,**
- **tomate,**
- **abóbora,**
- **laranja,**
- **banana,**
- **frango e**
- **peixes etc.**

## 4.2 Utilizar óleos, gorduras, sal, e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

## 4.3 Limitar o consumo de alimentos processados

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados - como conservas de legumes, composta de frutas, pães e queijos - alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparação culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

## 4.4 Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados

Alguns exemplos de alimentos

ultraprocessados:

- biscoitos recheados,
- biscoitos água e sal,
- "salgadinhos de pacote",
- refrigerantes e
- "macarrão instantâneo"

**São  
nutricionalmente  
desbalanceados.**

## **4.5 Fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados**

**Valorizar os pequenos produtores, alimentos orgânicos e as frutas da época.**

Dessa forma, fica muito mais fácil encontrar opções naturais para substituir os alimentos processados e ultraprocessados, diminuindo o consumo dos mesmos.

## 4.6 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana.

**Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer.**

## 4.7 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las.

Se você não tem habilidades culinárias - [e isso vale para homens](#), procure adquiri-las.

Converse com quem sabe cozinhar, peça receitas a familiares e amigos, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e...

**Comece a cozinhar!**  
**Mãos a obra!**



# VITAMINAS

# CAPÍTULO 5

## 5.1 Vitaminas essenciais para liberação de energia - B1 (Tiamina)

- Fígado,
- gema de ovo,
- brotos de feijão,
- arroz integral,
- grãos integrais,
- amendoim,
- carne de porco magra,
- peixes,
- leguminosas,
- frutos do mar,
- levedo de cerveja,
- cevada e
- gérmen de trigo

## 5.2 B5 (Ácido pantotênico)

- fígado,
- rim,
- gema de ovo,
- salmão,
- brócolis e
- carnes magras

## 5.3 B12 (Cobalamina)

- carnes (principalmente a vermelha),
- frutos do mar,
- fígado,
- rim,
- ovos,
- peixes,
- queijos,
- algas marinhas e
- levedo de cerveja

## 5.4 Vitamina C (melhora a imunidade reduzindo a susceptibilidade a infecções)

- frutas cítricas,
- kiwi,
- acerola,
- abacaxi,
- abóbora,
- batata-doce,
- pimentão verde,
- milho,
- couve-flor,
- espinafre,
- tomate,
- mamão papaia,
- manga e
- goiaba

# CONCLUSÃO

Pessoas com DCP devem manter um bom estado nutricional. Em caso de perda de peso não intencional e progressiva, procure seu médico e nutricionista para uma avaliação adequada.

**Boa reeducação alimentar!**

## Apoio:

- **Dr. Rodrigo Athanazio,**
  - **Doutor em Pneumologia pela USP**
- **Elineuda Santos**
  - **@nutrieline**
  - **Nutrição Clínica e Fitoterapia**

# REFERÊNCIAS

- **ALVARENGA, Gabriel. A:**  
Importância dos nutrientes para uma vida saudável, Manuais, Projetos, Pesquisa de Nutrição. Rio de Janeiro, 2011.3p
- **MAHAN, LK; ESCOTT-STUMP, S.;**  
**RAYMOND, J. L. Krause:**  
Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13o ed. Rio de Janeiro Elsevier, 2013
- **VILELA, NB, and ROCHA, R.:**  
Manual básico para atendimento ambulatorial em nutrição (online). 2nd.ed.rev.andenl. Salvador: EDUFBA, 2008.120p. ISBN 978-85-232-0497-6: Available from SeiELO Books "<http://booksscielo.org>"